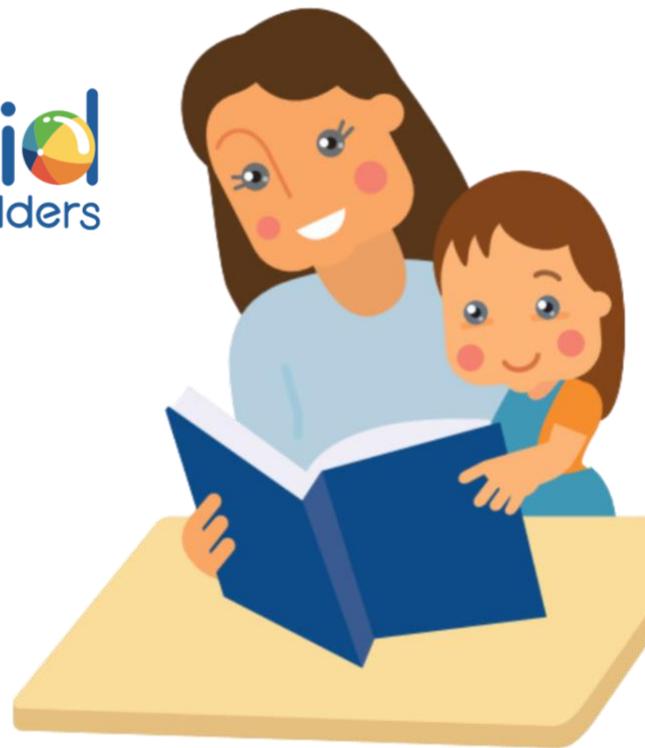




# Preparando a su hijo para la escuela

Kit de herramientas para padres



Estimado lector: Aunque este folleto se llama “Un kit de herramientas para padres”, está dirigido a todos: desde tutores, abuelos y familiares hasta proveedores de servicios. El conjunto de herramientas es un recurso para apoyar la preparación de los niños para aprender.

El Índice de aprendizaje temprano (EDI) es una medida poblacional del desarrollo de un niño en 5 áreas clave: **salud física, competencia social, madurez emocional, desarrollo cognitivo y del lenguaje, y habilidades de comunicación y conocimientos generales**. Los datos de EDI brindan información sobre los programas y oportunidades que están ayudando a preparar a los niños para kindergarten, además de mostrar las brechas en el desarrollo que tienen los niños en esa región.

Kid Builders son actividades fáciles y sencillas para realizar con sus hijos para ayudarlos a desarrollarse en seis áreas clave: **mente, palabras, cuerpo, relaciones, seguridad y salud**. Estas seis áreas son importantes para garantizar que su hijo esté sano y listo para la escuela.



¡Escanee el código QR a  
continuación para ver más



[Kid Builders Activities](#)  
[Early Learning Index Data](#)



# Introducción

Preparando a su hijo para la escuela es un recurso para padres y familias que se basa sobre el Índice de Desarrollo Temprano (EDI) y Kid Builders. El EDI es una medida calificada por los maestros de la preparación de los niños de kindergarten para aprender en la escuela en cinco áreas del desarrollo de la primera infancia. Kid Builders son actividades diseñadas para apoyar la salud y el desarrollo de los niños. Este kit de herramientas para padres proporciona consejos, información y actividades de Kid Builders para cada una de esas cinco áreas de EDI.



## Habilidades de comunicación y conocimientos generales 02

Su hijo puede comunicar sus necesidades y participar en juegos imaginativos.



## Madurez emocional 04

Su hijo presta atención a las instrucciones y está dispuesto a ayudar a los demás.



## Lenguaje y desarrollo cognitivo 06

Su hijo puede leer palabras sencillas y escribir su propio nombre.



## Salud física y bienestar 08

Su hijo puede sostener un lápiz y mantener la energía durante todo el día escolar.



## Competencia social 10

Su hijo se lleva bien con los demás y sigue reglas e instrucciones.



# Habilidades de comunicación y conocimientos generales

**¿Qué es?** La comunicación es la capacidad de expresar claramente las propias necesidades y de comprender a los demás (tanto hablando como escuchando). El conocimiento general es un interés por el mundo exterior.

**¿Por qué es importante?** Los niños que pueden comunicarse bien, tanto como oyentes como hablantes, y que sienten curiosidad por aprender sobre el mundo que los rodea, son niños que están preparados para tener éxito en la escuela y a lo largo de la vida.

## No se limite a hablar, dedique tiempo a escuchar activamente

- Preste mucha atención a lo que dice su hijo.
- Busque oportunidades para modelar buenas habilidades de escuchar. Sea flexible y sepa leer las señales de su hijo. Prestarle atención a su hijo lo animará a abrirse y hablar con usted.
- Hable sobre el clima, lo que su hijo hizo en la escuela, planifique un viaje juntos o hable sobre su día, lo que sea de interés para usted y su hijo.

## Este disponible para su hijo

- Disfruten de sus comidas juntos en la mesa. Esto le muestra a su hijo que "siempre tenemos tiempo el uno para el otro". Comer juntos también promueve un sentido de pertenencia dentro de la familia.
- Hay muchas cosas que exigen nuestra atención, pero ninguna es tan importante como su hijo.

## Pregúntele a su hijo sobre su día

- Encuentre un momento cómodo para hablar sobre el día de su hijo. Modele esto para su hijo hablando de su propio día.
- Haga preguntas abiertas, como "¿Qué pasó en la escuela?" y "¿Qué hiciste afuera?". Hacer este tipo de preguntas dará lugar a más conversación que hacer una pregunta que solo tiene una respuesta simple de "sí" o "no".
- Intenten preparar una comida juntos. También pueden averiguar lo que les gusta y lo que no les gusta a cada uno.

## Anime a su hijo

- Los niños necesitan estímulo para sentirse bien consigo mismos. Los niños que tienen confianza en sí mismos tienen más probabilidades de probar cosas nuevas.
- La comunicación requiere confianza, por lo que es importante respetar los esfuerzos de su hijo y nunca burlarse de sus errores.
- El modelaje funciona mejor cuando se trata de enseñar a los niños algo nuevo. Desde aprender un nuevo deporte, una nueva canción o un nuevo idioma, hasta ir a un nuevo lugar por primera vez, ¡la vida está llena de oportunidades para aprender cosas nuevas juntos!



## Desarrolle una relación abierta y honesta con su hijo

- Deje que su hijo haga preguntas y exprese sus temores. Esto le enseña a su hijo a hablar sobre las cosas que le preocupan.
- Sea abierto sobre los problemas que involucran directamente el estado de ánimo y el bienestar emocional de su hijo.
- Si su hijo está interesado en algo, demuéstrole que usted está disponible para ayudar y para darle orientación y respuestas.

## Tenga en cuenta las cosas que son importantes para su hijo

- Crea "Una historia sobre ti." Invente una historia sobre su hijo, usando sus nombres tan a menudo como pueda. Leer y volver a contar la historia juntos le ayudará a aprender sobre las palabras, la lectura y la escritura. 
- Al final de cada día, hable con su hijo sobre "Esto es lo que hicimos hoy". Dé tantos detalles como pueda y aprenda algunas cosas que a su hijo le gusta hacer cada día. 
- Hable sobre los libros, juguetes y películas favoritas de su hijo. A la vez, su hijo querrá aprender sobre las cosas que son importantes para usted y para los demás. Esto beneficiará a su hijo a medida que aprenda a socializar, hacer amistades y comunicarse con sus compañeros.

## Modelar habilidades de comunicación desde el principio

- Cuando sostenga a su bebé, responda a lo que hace: si se ríe, usted se ríe; Si sonrío, usted sonrío. Cambie su voz para que coincida con diferentes expresiones faciales.
- Coloque una variedad de cosas seguras e interesantes cerca de su bebé (por ejemplo, libros táctiles, un espejo para niños, un teléfono móvil colorido). Descríbale a su bebé lo que está viendo y tocando.
- Juega a "Sigamos hablando": Dondequiera que esté, intenta adivinar lo que dice su bebé y responda como si estuviera compartiendo una gran noticia. Deles tiempo para que respondan con un sonido o una cara y continúen la "conversación." 

## Anime la imaginación, la curiosidad y la resolución de problemas

- Mientras lee el libro favorito de su hijo, cambie algunas de las palabras más importantes de la historia. Hágalo de una manera divertida y obvia para que su hijo se dé cuenta y luego le proporcione la historia original.
- Coloque un objeto que haga un sonido distintivo en dos recipientes iguales (por ejemplo, dos recipientes con arroz seco y dos con agua). Deje que su hijo agite los recipientes y combine los sonidos.
- Juegue a "Nombrar esa emoción": En los libros y en la televisión, pídale a su hijo que adivine lo que siente un personaje, por qué lo siente y qué podría necesitar.



La pelota de playa significa que la actividad es una actividad de Kid Builders.

# Madurez emocional

**¿Qué es?** La madurez emocional es la capacidad de reconocer y expresar emociones positivas y negativas de manera saludable, respetuosa y apropiada para la situación. La madurez emocional es también la compasión y la voluntad de ayudar y consolar a los demás.

**¿Por qué es importante?** Los niños que están emocionalmente sanos y son capaces de entender y llevarse bien con los demás son niños que están preparados para aprender y tener éxito en la escuela y a lo largo de la vida.

## Anime a su hijo a reflexionar antes de actuar

- Hable sobre los "altos y bajos": encuentre tiempo todos los días para hablar con su hijo sobre su día, pídale que comparta las partes buenas y las partes difíciles. Comparta también los altos y bajos de su día. 
- Anime a su hijo a usar palabras, como en "Exprésate" cuando surjan problemas (por ejemplo, "Estoy enojado"). Durante un desacuerdo, permita que su hijo exprese sus emociones, tanto positivas como negativas, y anímelo a escuchar cuando otros expresen sus emociones. 

## Controle el miedo y la impulsividad en su hijo

- Cuando su hijo haga algo inapropiado, dele una consecuencia que coincida el comportamiento. Por ejemplo, si su hijo está coloreando en la mesa en lugar del papel, retire suavemente el crayón hasta que esté listo para colorear el papel. Recuerde darle a su hijo otra oportunidad y elogiarlo de inmediato por el comportamiento apropiado.

- Ofrezca opciones todos los días, como seleccionar bocadillos, ropa o juguetes. Esto ayudará a su hijo a tener confianza en las decisiones que tome.
- No presione a su hijo para que haga cosas que le den miedo. En su lugar, dele tiempo a su hijo para que dé pequeños pasos hacia la actividad.

## Anime a su hijo a tener compasión por otras personas

- Responda a su hijo con compasión cuando esté herido, enfermo o molesto. Por ejemplo, cuando su hijo se caiga y se lastime, responda a sus llantos de una manera cariñosa y consoladora. Su hijo aprenderá a responder a los demás de la misma manera.

## Ayude a su hijo a lidiar con los sentimientos a un nivel apropiado para su edad

- Etiquete los sentimientos de su hijo cuando esté molesto y luego muéstrelle diferentes maneras de sobrellevar la situación. Por ejemplo, "Te miras enojado. Quieres un abrazo? ¿Te gustaría mirar un libro en un lugar tranquilo?"
- Muéstrelle a su hijo cómo lidiar con las emociones negativas fuertes, como la ira, la tristeza o la frustración. Su hijo siempre está observando y aprendiendo de usted, así que recuerde modelar formas apropiadas de lidiar con las emociones.



## Empiece a enseñar salud emocional y a mostrar apego desde los primeros momentos de vida

- Responda con sensibilidad a las necesidades de su bebé haciéndole saber "Estoy aquí". Cuando escuche a su bebé llorar o vea que está molesto, responda lo más rápido que pueda y hágale saber que lo escucha. 
- Toque diferentes tipos de música con una variedad de "estados de ánimo". Tome a su bebé en brazos y baile.

## Dele oportunidades a su hijo que sea cariñoso y atento con los demás

- Dele a su hijo algunos juguetes de peluche para que los cuide (por ejemplo, lavarlos, alimentarlos, abrazarlos). Hable sobre lo que su hijo está haciendo y lo servicial y cariñoso que está siendo.
- Haga un "Hospital de ositos de peluche" para todos los peluches de su hijo y represente situaciones imaginarias mientras usted y su hijo ayudan a que los juguetes "mejoren".
- Juegue a "adivinar el sentimiento": Usted representa una emoción y su hijo adivinará lo que está sintiendo. Incluya los juguetes o animales de peluche de su hijo. Esto añade otras personalidades y situaciones a la el juego.

## Muéstrele a su hijo la importancia de ayudar y llevarse bien con los demás

- Planifique un tiempo para que su hijo juegue con otros niños de su edad. A medida que aprenden a jugar con otros, intente jugar uno al lado del otro y deje que cada niño haga su propio juego y anime el intercambio y los turnos.
- Cada semana, dele a su hijo algunos trabajos en torno al hogar (por ejemplo, clasificar la ropa, guardar los cubiertos, regar las plantas, recoger los juguetes). Haciendo quehaceres ayuda a su hijo ganar confianza en sus habilidades y le da un sentimiento de importancia de que es una parte útil de su familia. ¡Recuerde elogiar su esfuerzo!



La pelota de playa significa que la actividad es una actividad de Kid Builders.

# Desarrollo lingüístico y cognitivo

**¿Qué es?** El lenguaje incluye el reconocimiento de palabras, la lectura y la escritura. El desarrollo cognitivo incluye recordar, resolver problemas y tomar decisiones. Algunos ejemplos del desarrollo cognitivo son el conteo y el reconocimiento de figuras y números.

**¿Por qué es importante?** Los niños que disfrutan de los cuentos y de que les lean, y cuyo desarrollo cognitivo es apropiado para su edad, son niños que están preparados para aprender y tener éxito en la escuela y a lo largo de toda la vida.

## Léale a su hijo

- Hacer que los libros, las historias y los cuentos formen parte de la rutina diaria de su hijo fomentará su amor por la alfabetización y desarrollará habilidades de comunicación.
- La hora del cuento no es solo para la hora de acostarse. Hay muchas oportunidades para fomentar la lectura a lo largo del día. Desde leer cajas de cereales en la mesa de la cocina hasta hacer una lista de compras juntos, todo ayuda a fomentar el amor por la lectura.

## Hable de lo que está pasando

- Cuando hablamos, describimos lo que sucede a nuestro alrededor y ayudamos a poner nombre a las cosas que vemos y experimentamos.
- Haga que la conversación con su hijo sea una parte importante de cada día. Recuerde que su hijo aprende sobre el lenguaje observándolo e imitándolo.

## ¡Juegue, juegue, juegue!

- Las rimas y las canciones son divertidas para usted y su hijo, y también construyen la comprensión de su hijo y el aprecio por el lenguaje: cómo funciona y cómo se usa. Los niños aprenden muchas palabras nuevas a través de canciones, rimas, acertijos y cánticos.
- El juego es el trabajo de los niños, es la forma en que construyen sus cerebros y aprenden sobre el mundo en el que vivimos.
- Cada vez que su hijo juega con usted, está explorando el mundo con sus sentidos y aprendiendo cómo funcionan las cosas.

## Limitar el tiempo frente a la pantalla

- Los niños pequeños aprenden haciendo. Es por eso por lo que el juego activo les ayuda a aprender más que experiencias pasivas como jugar en un teléfono inteligente o ver televisión.
- Limite el tiempo frente a la televisión y la pantalla y busque maneras de involucrar a toda la familia en actividades como juegos de mesa, juegos creativos e ir a la biblioteca.



## Usar las rutinas diarias como oportunidades para aprender

- Cocinar brinda oportunidades para medir y contar.
- Un viaje a la marqueta de comida crea oportunidades para desarrollar habilidades lingüísticas, de comunicación y de toma de decisiones.
- ¡Hacer que su hijo sea una parte importante de sus actividades diarias hace que el aprendizaje sea divertido!
- Jugar "Number of the Day (numero del día)": Elija un número para el día, por ejemplo, dos. A lo largo del día, busque cosas que vengan de dos en dos. Vea cuántas cosas puede encontrar o crear su hijo de dos en dos. A la hora de las comidas, ayude a su hijo a agrupar sus alimentos en grupos de dos y cuente a medida que los come. Ayude a su hijo a aprender cómo se ve el número mostrándole el número en una hoja de papel o en un libro. 🎈

## Desde el primer día de su hijo, abra su mundo al amor por el aprendizaje

- Camine por su casa con su hijo, deteniéndose a mirar las cosas. Asigne un nombre a los elementos que ve. Esto favorece el desarrollo del vocabulario.
- Juegue a "¡Categorías!": Piense en un grupo de cosas, como "nombres de personas que conoces" o "animales". Dé un ejemplo a su hijo y luego ayúdelo a pensar en cosas que encajen en esa categoría. 🎈
- Haga obras de arte con calcomanías y cualquier artículo que pueda encontrar en la casa o en el exterior. Junto con su hijo, clasifique y cuente los artículos (por ejemplo, cuentas, hojas, conchas) mientras trabaja en su proyecto.



La pelota de playa significa que la actividad es una actividad de Kid Builders.

# Salud Física y Bienestar

**¿Qué es?** La salud física y el bienestar incluyen la salud física preparación para la escuela (por ejemplo, no llegar a la escuela con hambre) independencia física (por ejemplo, movimientos bien coordinados), así como habilidades motoras gruesas (por ejemplo, capacidad para atrapar y lanzar una pelota) y la motricidad fina (por ejemplo, capaz de manejar crayones y lápices).

**¿Por qué es importante?** Los niños sanos y felices son niños que están preparados para aprender y tener éxito en la escuela y a lo largo de la vida.

Los niños que duermen lo suficiente, comen bien y se mantienen activos:

## Les va mejor en la escuela

- La vida activa ayuda a los niños a tener una mejor concentración, memoria, creatividad y habilidades para resolver problemas.

## Desarrollan una autoestima saludable

- La vida activa ayuda a los niños a sentirse bien consigo mismos, reduce la ansiedad y la depresión, y hace que los niños sean más capaces de lidiar con el estrés.

## Tienen un peso corporal saludable

- El ejercicio diario fortalece un corazón sano, estimula el crecimiento muscular y ayuda a desarrollar huesos fuertes.

## Juegan con otros

- La vida activa brinda oportunidades para que los niños socialicen, hagan amistades y practiquen la autodisciplina

## Desde los primeros días de vida de su hijo, anímelo a estar saludable

- Dele a su hijo objetos para que los sostenga y los golpee. Hable y cante mientras se divierte haciendo ruido y practicando la coordinación mano-ojo.
- Juegue "Let's Move" (vamos a movernos): ¡Haga que el movimiento familiar sea parte de cada día! Saque a su bebé en un portabebés o cochecito y, a medida que crezca, su bebé también querrá moverse. El movimiento diario no tiene por qué ser difícil, ¡solo tiene que incluir a su bebé!





## Cantar y jugar son formas divertidas de promover la salud

- Juega "It is Fun to Move" (es divertido moverse). Planifique algunas actividades divertidas que usted y su hijo puedan hacer para que sus cuerpos se muevan, como salir a caminar, bailar al ritmo de la música o jugar a la mancha/ la traes. ¡Traten de hacer una actividad juntos todos los días! 🌈
- ¡Canten, canten, canten!, especialmente música y canciones de movimiento, como el "Hokey Pokey."

## Salud y bienestar también incluye comer bien, vestirse para el clima y lavado de manos e higiene

- Haga un calendario de comida semanal y deje que su hijo elija una comida que él o ella ayudará a preparar. El desayuno es especialmente fácil de preparar y se dice que es la comida más importante del día.
- En la marqueta de comida, juega "I Spy" (Yo veo). Deje que su hijo ponga en su carrito de compras los artículos que él o ella espía. Proporcione pistas pronunciando la primera letra del elemento. 🌈
- Proporciónese un paño y un poco de agua jabonosa en un recipiente y deje que su hijo lave los juguetes de plástico.

## Las actividades saludables pueden ser sencillas

- Hagan caminatas cortas juntos por el vecindario. Este es un buen momento para jugar "I Spy" y "I Hear" (yo veo/ yo oigo).
- En su parque local, puede jugar a la mancha/ la traes, al escondite o inventar su propio juego.
- Haga una carrera de obstáculos en el interior con almohadas, sillas, ollas, sartenes, tazas medidoras y agua, ¡cualquier cosa! Las actividades podrían incluir caminar a lo largo de una línea de tiza, saltar sobre una caja y gatear a través de un túnel.



La pelota de playa significa que la actividad es una actividad de Kid Builders.

# Competencia social

**¿Qué es?** La competencia social es la cooperación y la capacidad de llevarse bien con los demás y hacer amigos. La competencia social también es asumir la responsabilidad y mostrar respeto, así como la capacidad de resolver problemas y adaptarse a las rutinas. Los niños socialmente competentes tienen hábitos de trabajo positivos y están ansiosos por explorar cosas nuevas, como libros, juguetes y juegos.

**¿Por qué es importante?** Los niños que se llevan bien con los demás, y que pueden adaptarse a nuevas situaciones, son niños que están preparados para aprender y tener éxito en la escuela y a lo largo de la vida.

## Enséñele a su hijo un comportamiento aceptable en lugares públicos

- Visite una variedad de lugares con su hijo (por ejemplo, un mercado de comida, el consultorio del médico). Antes de visitar estos lugares, dele a su hijo expectativas muy claras y específicas (por ejemplo, no correr, usar voces bajas adentro de lugares, y decir por favor y gracias).
- Planifique con anticipación las salidas largas. Por ejemplo, lleve juguetes pequeños o actividades para colorear a los restaurantes, al consultorio del médico o a cualquier lugar donde su hijo deba esperar mucho tiempo.
- Hable respetuosamente con su hijo y con los demás. Los niños imitan lo que escuchan.

## Anime a su hijo a controlar su comportamiento

- Cuando surja un problema entre su hijo y un compañero de juegos, trate de no dar una solución de inmediato. Dele a los niños la oportunidad de proponer sus propias ideas sobre cómo resolver el problema, pero permanezca cerca y apoye cuando sea necesario.
- Sea consistente: cree un horario y reglas domésticas que se apliquen de la misma manera cada vez.

## Ayude a su hijo a aprender el respeto apropiado por la autoridad de los adultos

- Construya una relación sólida, basada en la confianza y el respeto, con su hijo. Cumpla sus promesas y su hijo sentirá que puede confiar en usted.
- Hable con su hijo acerca de ser respetuoso con los miembros de la familia y otras personas, y luego muéstrelle cómo se hace modelando el respeto hacia los que lo rodean.

## Enséñele a su hijo a cooperar y a seguir las reglas

- Hable con su hijo sobre compartir y tomar turnos, luego organice una actividad en la que usted y su hijo puedan turnarse.
- Ayude a su hijo a aprender a compartir. Comience con un bocadillo que pueda comer. Entréguele un poco a su hijo y tenga un poco para usted. Pregúntele a su hijo si le dará uno de sus bocadillos. ¡Siga preguntando hasta que le ofrezcan uno y luego agrádeczcales por compartirlo!
- Programe citas para jugar para su hijo con uno de sus amigos. Planifique juegos y actividades que sean cortos, simples y cooperativos (no competitivos).



## Desde el principio, anime a su bebé a desarrollar buenas habilidades sociales

- Acuéstese en el suelo junto a su bebé y hable, lea un libro o cante.
- Dele a su bebé la oportunidad de estar con otros bebés. Por ejemplo, participe en un grupo de juegos para bebés en su comunidad para involucrar a las mentes jóvenes y fomentar la participación de padres e hijos.
- Juega a "(Hide, Find, and Hug (escondarse, encontrar y abrazar)": Es como jugar al escondite dentro de un área muy pequeña, pero con un abrazo como recompensa por encontrar al "escondite".

## La imaginación es una gran herramienta para enseñar habilidades sociales

- Juega a "Let's Pretend (Vamos a imaginar)". Cuando lea un libro con su hijo, piense en una manera de imaginar algo en el libro. ¡Ríase juntos de esta acción chistosa! 🌈
- Juegue "A New Ending (Un final nuevo)": Elija un cuento que su hijo conozca bien. A mitad de la historia, deje de leer. Pídale a su hijo que le diga cómo termina. Luego pregúntele si pueden pensar en un final diferente para la historia. 🌈

## Anime a su hijo a jugar y trabajar con otros niños

- Brinde muchas oportunidades para que su hijo y sus amigos jueguen y trabajen juntos.
- Deles a los niños una meta común en la que trabajar. Por ejemplo, pueden hornear galletas juntos, primero turnándose para vaciar y medir los ingredientes, luego revolviendo la masa.



La pelota de playa significa que la actividad es una actividad de Kid Builders.

# La importancia de los primeros años

Durante los primeros cinco años de vida, el cerebro de su hijo se desarrolla drásticamente. Las investigaciones han demostrado que, durante esos años, su hijo se está desarrollando social, emocional, física e intelectualmente. Un buen comienzo en la vida, días llenos de cuidado, compartir, amabilidad y creatividad, sentará las bases para el éxito y la felicidad futuros en la escuela y a lo largo de la vida.

Los consejos en este folleto son contruidos sobre dos importantes hechos.

1

Su hijo está constantemente observando y aprendiendo de usted. Esto lo convierte en el primer y mejor maestro de su hijo.

2

Los niños aprenden jugando, así que diviértase y tenga la seguridad de que su hijo está aprendiendo de sus acciones.

Al recordar estos dos hechos y poner en práctica algunos de los consejos de este folleto todos los días, usted está ayudando a garantizar que su hijo esté listo para la escuela.





Este kit de herramientas es una adaptación del "Understanding the Early Years Tool Kit (Kit de herramientas de comprendiendo los primeros años)" desarrollado por Understanding the Early Years Malton Service Providers Network (la Red de Proveedores de Servicios de Malton para comprender los primeros años) y el Peel District School Board (la Junta Escolar del Distrito de Peel). First 5 Orange County, en asociación con el Centro para Niños, Familias y Comunidades Más Saludables de UCLA (bajo licencia de McMaster University), está implementando el Índice de Desarrollo Temprano (EDI) en todo el condado de Orange.

Para más actividades para hacer con su hijo, Kid Builders está disponible por edad, incluyendo bebé, uno, dos, tres, cuatro y cinco años en el sitio web de First 5 OC: [first5oc.org/kid-builders](http://first5oc.org/kid-builders).





1505 East 17th Street, Suite 230, Santa Ana, CA 92705 (714)  
834-5310  
[First5OC@cfcoc.ocgov.com](mailto:First5OC@cfcoc.ocgov.com)